



**You have downloaded a document from
RE-BUS
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: O mudrze khećari i pierwotnym obliczu hathajogi

Author: Dagmara Wasilewska

Citation style: Wasilewska Dagmara. (2017). O mudrze khećari i pierwotnym obliczu hathajogi. W: A. Gomółka i K. Gęsikowska (red.), "Joga w kontekstach kulturowych. [T.] 2" (S. 17-35). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

DAGMARA WASILEWSKA
Uniwersytet Śląski

O mudrze khečari i pierwotnym obliczu hathajogi

Dzięki intensywnie prowadzonym badaniom nad początkami hathajogi oraz najstarszymi tekstami tradycji wiemy dziś, że ma ona swoje korzenie w tantrycznym rytuale i pismach. Jest kontynuacją nurtu ascetycznego śramanów i tapaswich sprzed naszej ery, ale ukształtowała się pod silnym wpływem tantry kaulicznej (*kaula*), która z kolei nie była praktykowana przez ascetów. Początków tradycji hatha (*haṭha*) badacze doszukują się wśród kapalików i paśupatów¹. Nathowie, uważani za pierwszych hathajoginów, wywodzili się bowiem z śaktyjskiej (kaulicznej) sekty zachodniego kultu bogini Kubdźiki (*kubjikā*), dokładniej z tradycji Śambhawa (*śāmbhava*)². Niektórzy badacze są jednak zdania, że pierwszych adeptów tej formy jogi szukać należy raczej w kręgach, które stworzyły takie pisma, jak *Amṛitasiddhi* (*Amṛtasiddhi*, XI wiek) czy *Dattatrejajogaśāstra* (*Dattātreyayogaśāstra*, DYŚ³, XIII wiek)⁴. Co do ich autorstwa nie ma całkowitej pewności. *Amṛitasiddhi* może być dziełem kalamukhów (*kālāmukha*) wywodzących się z śiwaizmu atimargi (*atimārga*); *Dattatrejajogaśāstra* najpewniej napisana została przez śiwaickich bądź wiśnuickich ascetów czczących Dattatreję, późniejszych sannjasinów Daśanami (*daśanāmī*). Zarówno literatura, jak i formalny „zakon” nathów powstały dopiero kilka wieków później (około XIV wieku). Według *Dattatrejajogaśāstry* – pierwszego tekstu, który

¹ Zob. D.G. WHITE: *The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago–London 1996, s. 97.

² Zob. C. KISS: *Matsyendrasaṃhitā: A Yoginī-centered Thirteenth-century Yoga Text of the South Indian Śāmbhava Cult*. In: *Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Naths*. Eds. D.N. LORENZEN, A. MUÑOZ. New York 2011, s. 143.

³ Wszystkie skróty dotyczące ksiąg poświęconych jodze zostały rozwiązane w *Słowniku wybranych pojęć, tekstów i osób*.

⁴ Zob. J. MALLINSON: „Nāmarūpa” 2012, Issue 15 (Summer): *Yoga & Yogis*, s. 8.

posługuje się nazwą hathajoga na określenie zbioru praktyk – joga ta związana była z tradycją munich, czyli nieortodoksyjnych ascetów ze szkoły mitycznego Kapili. To oni wraz z innymi siddhami (*siddha*) wypracowali wczesne hathajogiczne techniki, które stały się dyscypliną alternatywną w stosunku do bardziej ortodoksyjnej ośmiostopniowej jogi praktykowanej i uczonej w szkole rysiego Jadźniawalkji (in. patańdźala-jogi)⁵. Autor *Dattatrejajogaśāstry*, opisując praktyki obu tych szkół, wyraźnie je rozgranicza, lecz ich sobie nie przeciwstawia – są tutaj odrębnymi nurtami jogi wysiłku (*haṭha*). Różnica pomiędzy nimi leży w metodzie, jednak owoc praktyki pozostaje ten sam⁶. Podobnie czyni autor *Matsjendrasaṃhitā* (*Matsyendrasaṃhitā*, XII–XIII wiek), w której mandale II–VII traktują o elementach jogi asztanga (*aṣṭāṅga*), pozostałe zaś – zupełnie nie nawiązując do poprzednich – są obrazem typowo tantrycznej sadhany (*sādhana*) z praktykami, które później weszły w kanon hathajogi. Istnieją przesłanki, by sądzić, że jeszcze w XVI–XVIII wieku nie przeciwstawiano sobie tych dwóch nurtów jogi⁷. Postrzeganie hathajogi jako przeciwieństwa bądź jedynie wstępu do patańdźala-jogi jest obecnie dość powszechnym nieporozumieniem, które wzięło się z błędnego odczytywania wersetu wprowadzającego do *Hathajogapradīpikī* (*Haṭhayogapradīpikā*, HYP, XV wiek), określającego hathajogę jako drabinę prowadzącą do radżajogi (*rājayoga*)⁸. Jednakże słowem „radżajoga” autor HYP, Swatmarama, nazywa samadhi (*saṃādhi*)⁹, tak jak to czyniły wszystkie wczesne teksty kanonu, nie zaś jogę Patańdźalego. Ta najprawdopodobniej w ogóle nie przetrwała jako osobna szkoła, o czym świadczy między innymi fakt, że nie istnieje dziś w zasadzie żadna linia nauczycieli, w której zachowano by jej praktyki w postaci wolnej od późniejszych wpływów tantrycznych¹⁰.

Współczesne zainteresowanie Patańdźalim wśród osób praktykujących jogę pojawiło się w pewnym sensie sztucznie. Ten nawrót popularności nastąpił na przełomie XIX oraz XX wieku i związany był z działalnością ruchu teozoficznego, który spopularyzował jogę na Zachodzie. Nowi adepci zaczęli szukać tekstualnego autorytetu dla swej praktyki i odnaleźli go w dość ortodoksyjnych w swej wymowie *Jogasutrach* (*Yogasūtra*, YS), swoim guru czyniąc Patańdźalego.

⁵ *Dattatrejajogaśāstra* (dalej: DYŚ) 27–32.

⁶ Ibidem, 131: „abhyāsa bhedaṭo bhedaḥ phala tu samameva hi”.

⁷ Zob. J. BIRCH: *Rājayoga: The Reincarnations of the King of All Yogas*. „International Journal of Hindu Studies” 2013, Vol. 17, Issue 3 (December), s. 399–442; dostępne także w Internecie: https://www.academia.edu/3791900/R%C4%81jayoga_The_Reincarnations_of_the_King_of_All_Yogas [data dostępu: 18.07.2014].

⁸ HYP I.1–3.

⁹ Zob.: J. BIRCH: *Rājayoga...*; HYP IV.4: „rājayogaḥ saṃādhiśca unmaṇī ca manonmaṇī, amarātvaṃ layastattvaṃ śūnyaśūnyam param padam, amanaskam tathādvaitam nirālambam nirañjanam, jīvanmuktiśca sahaṇā turyā cetyekavācakaḥ”.

¹⁰ Zob.: Ch.D. WALLIS: *Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*. The Woodlands, TX 2011; J. BIRCH: *Rājayoga...*

Związek tekstów tantry, która cieszyła się wówczas wyjątkowo złą sławą, z hathajogą pozostał więc praktycznie nieodkryty, a teksty przypisywane najważniejszym dla tradycji autorom – Gorakszanathsze i Matsjendranathsze – nieprzetłumaczone.

Jednakże w dualistycznych w swym podejściu do kwestii ciała i ducha *Jogasutrach* nie znajdziemy źródeł praktyk dawnej hathajogi czy innych popularnych dziś posturalnych form jogi. Temat asan poruszony został zaledwie w pięciu sutrach, z których wynika zresztą, że są to specyficzne pozycje ciała służące medytacji¹¹. Dopiero *Jogabhaszja* (*Yogabhāṣya*) wymienia ich trzynaście¹², lecz wszystkie one są asanami siedzącymi, nieprzypominającymi dzisiejszych sekwencji. Mamy jedynie zwięzły opis pranajamy, podczas gdy teksty tantryczne wykładają ze szczegółami wiele różnych jej typów. *Jogasutry* jedynie wzmiankują o nadi (*nāḍī*) (*kūrmanāḍī*)¹³ i čakrach, nie dając spójnego i kompletnego obrazu subtelnej fizjologii, który moglibyśmy wiązać z rozbudowanym już systemem hathajogi.

Na jogę tantryczną zaś, oprócz znanych z *Jogasutr* elementów, jak: praktyka mantry, asan (*āsana*), powściąganie zmysłów (*pratyāhāra*), skupienie umysłowe (*dhāraṇā*), medytacja (*dhyāna*) czy kontrola oddechu (*prāṇāyāma*), składały się też między innymi: wizualizacja, praktyka mudry oraz kundalini (*kuṇḍalinī*, w ogólności praktyka z mocami, 'śakti'), czyli praktyki związane z ciałem subtelnym, z jego ośrodkami energetycznymi – čakrami, oraz kanałami – *nāḍī*. Joga tantryczna wiązała się z afirmacją i „ubóstwieniem” ciała. Niektóre z tych komponentów oczywiście pochodzą jeszcze z tradycji przedtantrycznych, na przykład z wczesnych upaniszadów czy właśnie *Jogasutr*, lecz zostały znacznie poszerzone, rozwinięte, zrytualizowane i filozoficznie osadzone w kontekście tantry. Stamtąd dopiero, nie zaś z tekstów „wedyjskich” czy od Patańdzalego, jak czasem błędnie się sądzi, zaczerpnęła je hathajoga. Zatem powiązania pomiędzy jogą hatha a patandżala-jogą oczywiście istnieją, nie są natomiast bezpośrednie, a więc badanie ich nie przybliży nas do zrozumienia natury jogi hatha. Warto także podkreślić, że o ile tantra wchłonęła i rozwinęła praktykę wzmiankowaną w *Jogasutrach*, o tyle właściwie zupełnie pominęła ich filozofię, z wyjątkiem zaczerpnięcia koncepcji dwudziestu pięciu tattw (*tattva*) sankhji. Dlatego też wczesna hathajoga z filozofią jogi nie ma wiele wspólnego – jest odrębnym, całościowym systemem prowadzącym do wyzwolenia.

Co ciekawe, pomimo że hathajoga (między innymi system ciała subtelnego i čakr) bezpośrednio inspirowana była dyscyplinami jogicznymi tantry, ślady

¹¹ *Jogasutry* (dalej: YS) II.46–48.

¹² *Jogabhaszja* II.46: *padmāsana, bhadrāsana, virāsana, svastikāsana, daṇḍāsana, sopāśraya, paryāṅka, krauñcaṇṣadana, hastiniṣadana, uṣṭraṇṣadana, samasaṁsthāna, sthīrasukha i yathāsukha*.

¹³ YS III.31: „Na nāḍī żółwiej – stałość. »[Przez sanjamę] na tubie żółwiej (*kūrmanāḍī*) osiąga się stałość (nieruchomość, *sthāyīra*) [świadomości]«” (*Joga-sutry. Joga-bhaszja. Kłasyfikacja jogi indyjska*. Tłum. L. CYBORAN. Warszawa 2014, s. 318).

tych inspiracji celowo usuwano. Dla przykładu, wspomniana wcześniej, wyrażenie jeszcze śaktyjska, *Matsjendrasanhita* podaje system siedmiu ćakr reprezentujących siedem bogiń/mocy jogicznych (*yoginī*), na których kolejno skupia się praktykujący w medytacji. Joginie te odpowiadały niegdyś jednemu konkretnemu bóstwu, lecz związek ten próbowano w tekście zatrzeć. Jak pisze Csaba Kiss, kult opisany w *Matsjendrasanhicie* był pierwotnie kultem Tripurasundari (bogini czczona w kulcie *śrī-vidyā*), który stopniowo pozbywał się elementów związanych z konkretną tradycją religijną, by ostatecznie przybrać formę uniwersalnej panindyjskiej jogi¹⁴. Prawdopodobnie z tej samej przyczyny – by zatrzeć ślady afiliacji religijnej, którą z systemu centrów pranicznych nietrudno byłoby wywnioskować – dość późna HYP kwestią ćakr nie zajmuje się wcale¹⁵. Twórcy kanonu hathajogi zapewne chcieli odciąć się od ekskluzywizmu i niebywałego zawikłania tantrycznych rytuałów i praktyk. Stworzyli więc system dyscypliny jogicznej oparty na tantrycznym modelu subtelnej fizjologii, lecz niezależny od takich ezoterycznych procedur, jak ryt inicjacji czy przekazanie tajemnych mantr i mandali. Celem było wciąż wyzwolenie, ale metoda doń wiodąca – całkowicie fizyczna. Wszystkie elementy makrokosmosu oraz tantryczne parafernalia zinternalizowane zostały w ciele jogina, dlatego też uważano je za narzędzie zupełnie wystarczające.

Źródła opisów wczesnej hathajogi

Gdzie zatem szukać źródeł dyscypliny *hatha*, z której wywodzi się większość współczesnych form jogi posturalnej? Otóż kanon hathajogi zaczyna formować się około XI wieku. Wczesną jej postać opisują takie utwory, jak: *Dattatrejajogaśāstra* (XIII wiek), *Amritasiddhi*, *Viwekamartanda* (*Vivekamārtanḍa*, Viśvarūpadeva, XIII wiek), *Gorakṣaśāta* (*Gorakṣaśataka*, XIII wiek) i *Khecāriwidya* (*Khecārīvidyā*, Ādinātha, XIII–XIV wiek), oraz nieco późniejsze: *Śīvasanhita* (*Śīvasaṃhitā*, około XV wieku), *Jogabidya* (*Yogabīja*, XIV wiek), *Amaraughaprabodha* (XIV–XV wiek), *Śārngadharapaddhati* (*Śārngadharapaddhati*, XIV wiek). Teksty uważane za klasyczne – *Hathajogapradipika*, *Gherandasanhita* (*Gheraṇḍasaṃhitā*, XVII wiek) czy grupa „upaniszadów jogicznych” – są późniejsze i obficie cytują wcześniejsze utwory lub stanowią ich kompilację. *Dattatrejajogaśāstra* jest najwcześniejszym

¹⁴ Zob. C. Kiss: *Matsyendrasaṃhitā...*, s. 149.

¹⁵ Zob. J. MALLINSON: *Yoga and Religion*. [Tekst wykładu wygłoszonego na seminarium o jodze współczesnej zorganizowanym przez UK Hindu Christian Foundation w Heythrop College w Londynie dnia 12 marca 2013 r.] Dostępne w Internecie: https://www.academia.edu/3490405/Yoga_and_Religion [data dostępu: 25.10.2015].

tekstem, który posługuje się nazwą hatha, chociaż podobne do określanych tym terminem praktyki możemy odnaleźć już wcześniej. Czytamy w niej o dziesięciu hathajogicznymi praktykach, z których w zasadzie wszystkie są mudrami i bandhami¹⁶. Są to: mahamudra (*mahāmudrā*), mahabandha (*mahābandha*), khećarimudra (*khecarīmudrā*), trzy bandhy (*jālandharabandha*, *uḍḍiyāṇabandha*, *mūlabandha*), viparītakaraṇi (*viparītakaraṇī*), wadźroli (*vajrolī*), amaroli (*amarolī*) oraz sahaḍzoli (*sahajolī*). *Wiwekamartanda* i *Gorakṣaśataka* zawierają opisy podobnego zestawu technik¹⁷. Tekst *Amritasiddhi* opisuje trzy praktyki: mahabandha, mahamudra, mahawedha (*mahāwedha*), *Khećariwidja* zaś traktuje wyłącznie o mudrze khećari. *Śaṅgaddharapaddhati* zajmuje się pięcioma mudrami, którymi są: mahamudra, khećarimudra, wadźroli, amaroli, sahaḍzoli. Innym ważnym dla tradycji źródłem jest wspomniana już *Matsjendrasanhita*, nad której edycją i tłumaczeniem, podobnie jak nad tłumaczeniem innych wczesnych tekstów hathajogi, wciąż trwają prace. Dodatkowymi źródłami są przypisywane Gorakhnathsze utwory w językach lokalnych, między innymi *Gorakhbani* (*Gorakhbāṇī*, około XVI wieku) i *Gorakhbodhwani-saṅgraha* (*Gorakhbodhvāṇī-saṅgraha*, XIV wiek), spisane w średniowiecznym języku hindi, a także tłumaczenia wczesnych tekstów hathajogicznych na inne języki, na przykład perski przekład zaginionej *Amṛitakundy* (*Amṛitakuṇḍa*) pod tytułem *Bahr al-hayat* (*Woda życia*) autorstwa Muhammada Gwaliyariego.

Tym, co łączy wszystkie te wczesne pisma, jest praktyka *mudry* i *bandhy*. To reprezentowane przez nie „pierwotne oblicze” hathajogi nie zaginęło całkowicie, lecz żywą hathajogę w podobnym kształcie odnajdziemy dziś już w innych kręgach. Według obserwacji Jamesa Mallinsona prym w hathajodze wiodą obecnie sannjasini Daśanami oraz wisznuiccy asceci sekty Ramanandi (*rāmānandī*). Nathowie bowiem nie praktykują jej już ani nie nauczają.

Praktyka hathajogiczna

„Hatha” dosłownie znaczy ‘przemoc’, ‘siła’, jednak hathajogini (*Jogabidža*) tłumaczą ten termin inaczej. Według jogicznej symboliki¹⁸ ciało ludzkie zbudowane jest z dwóch głównych budulców – ze Słońca i z Księżyca. Księżyc

¹⁶ Zob. DYS 131–160.

¹⁷ *Vivekamārtaṇḍa*: *mahāmudrā*, *khecarīmudrā*, *viparītakaraṇī*, *jālandharabandha*, *uḍḍiyāṇabandha*, *mūlabandha*. *Gorakṣaśataka*: *jālandharabandha*, *uḍḍiyāṇabandha*, *mūlabandha*, *śakti-cālanīmudrā*, *kumbhaka*, *prāṇāyāma*.

¹⁸ Zob. S. DASGUPTA: *Obscure Religious Cults as Background for Bengali Literature*. Calcutta 1946, s. 269.

reprezentuje płyn/wodę (*soma*), Słońce – ogień (*agni*). Soma to pokarm (nektar), ogień to ten, który pokarm konsumuje. Soma i agni przejawiają się w świecie jako męskie nasienie (*bindu*) i żeńskie *ovum* (*rajas*), ale również jako siła twórcza (nieśmiertelność, *amṛta*) i destrukcyjna (ogień zniszczenia, *kālāgni*), symbolizują więc Śiwę i Śakti. Męskie *bindu* (*śukla*) umiejscowione jest w rejonie Księżyca (u szczytu czaszki, w ośrodku zwanym *brahmarandhra*), skąd spływa w dół. Żeńskie *bindu* (*rajas*) spoczywa w słonecznym rejonie ciała, czyli w okolicach pępka lub podstawy kręgosłupa. Poprzez Słońce rozumie się też moc kundalini, uśpioną w ćakrze podstawy. Księżyc to oprócz płynu życiowego także „kropla świadomości”, czyli nieśmiertelny pierwiastek w ciele człowieka. Dla hathajogina *bindu* jest istotą fizycznego ciała. Nazwa „hathajoga” (*haṭha-yoga*), którą przetłumaczymy jako „połączenie (*yoga*) Słońca (*ha*) i Księżyca (*ṭha*)”, w istocie wyraża już cel jogi.

Sadhana hathajogina polegała na połączeniu Słońca i Księżyca po uprzednim całkowitym ich opanowaniu. Połączenie to było odwrotnym w stosunku do procesu kreacji procesem przywrócenia oryginalnego stanu spoczynku kosmosu. Implikowało przede wszystkim przebudzenie Śakti spoczywającej w niższych rejonach ciała i połączenie jej z Śiwą w ćakrze sahasrara (*sahasrāra*). Ponadto mogło oznaczać seksualne spotkanie pary joginów (kobiety i mężczyzny) w celu połączenia *bindu*. Zjednanie Słońca i Księżyca w praktyce hathajoginów oznaczało również transformację materialnego ciała w ciało uświęcone, boskie, dzięki całkowitemu opanowaniu destrukcyjnej mocy przez spożywanie nektaru nieśmiertelności (*amṛta*)¹⁹. Nektar ten nie był niczym innym jak zgromadzonym w ośrodku *brahmarandhra* i przetransformowanym nasieniem. W związku z tym podstawowym elementem pierwotnej praktyki hathajogina była retencja *bindu*, czyli odwrócenie naturalnej dla ciała tendencji. Jogin musiał zapobiec jego spłynięciu w niższe rejony ciała, gdzie spłonęłoby w słonecznych, gorących centrach energetycznych. Jego utrata równoznaczna byłaby z utratą życiowej mocy. Jogin miał nieustannie wznosić i zamykać *bindu* w „studni nektaru” u szczytu suszumny – bądź to przez działanie mechaniczne (głównie mudry i odwrócone pozycje ciała), bądź dzięki manipulowaniu subtelną energią. Początkowo posługiwano się w tym celu krążącą w ciele *praną*, potem mocą kundalini wznoszoną przez kolejne ćakry. W późniejszych tekstach miejsce *bindu* zajęła moc kundalini i odtąd mudry to ją miały wznosić (HYP) w celu wyzwolenia. I tak, *Dattatrejajogaśāstra*, *Amṛtasiddhi* i *Viṣvekamartanda* mówią o wznoszeniu *bindu*, natomiast *Matsjendrasanhita*, *Kheṇḍariwidya* i *Gorakṣaśāṭaka* o *bindu* wspominają już zdawkowo lub wcale, choć zajmują się *amṛtą*. Niektóre teksty zaś zachowują oba warianty praktyki, przez co sprawiają wrażenie w pewnym stopniu niespójnych.

Podsumowując, sadhana ta polegała przede wszystkim na zgromadzeniu i sublimacji subtelnej energii seksualnej poprzez przetransformowanie jej

¹⁹ Ibidem, s. 275.

w ambrozję, dzięki której jogin osiągał cele jogi. Z całą pewnością we wczesnej sadhanie mudry i bandhy odgrywały w tym szczególną rolę. Spośród nich mudra khečari była praktyką kluczową dla uzyskania zamierzonego efektu. W całym tym procesie związana była z budzeniem kundalini, zapieczętowaniem bindu w Księżycu lub otwieraniem dostępu do amrity oraz jej smakowaniem. Inne mudry, jak joni czy wadźroli, służyły temu samemu (na przykład zatrzymaniu bindu w okolicach genitaliów lub resorpcji bindu już utraconego), lecz ich rola była zazwyczaj wtórna w stosunku do roli kečari.

Cel praktyki hathajogicznej

Cel hatha określić możemy jako dwojaki ze względu na dwojaki wpływ, jakie formowały hathajogę. Jest nim zarówno mukti (*mukti*), jak i siddhi (*siddhi*), co przywodzi na myśl tantryczne mukti i bhukti (*bhukti*). Siddhi, czyli „doskonałość” czy „osiągnięcie”, oznacza uzyskanie jogicznych mocy i jest celem „odziedziczonym” po tradycjach kaulicznych. Siddhi te, pojawiające się dzięki praktyce, mogą być kilku rodzajów – materialne: na przykład utrata zmarszczek, siwizny; lub nadnaturalne/duchowe: między innymi boski wgląd, lewitacja, oszukiwanie śmierci (*kālavañcana*), jogiczne samobójstwo (*utkrānti*), wchodzenie w ciało innej osoby (*parakāyapraveśa*), wychodzenie z ciała w celu uniknięcia śmierci oraz połączenie Księżycy (*bindu*) i Słońca (*rajas*) we własnym ciele (*sarvasiddhi*). Niektórzy uczeni, zarówno indyjscy, jak i zachodni, skłonni są przypisywać hathajodze negatywny stosunek do mocy jogicznych, ignorując liczne ustępy z literatury źródłowej dowodzące rzeczy zupełnie przeciwnej. Czynią to znów najpewniej poprzez odnoszenie tej tradycji do *Jogasutr*, które w sutrze III.37²⁰ zdają się traktować siddhi jako rzecz nieistotną, a nawet przeszkodę na drodze do wyzwolenia. Nic takiego nie jest udziałem hathajogi – siddhi stanowią integralną jej część. Istnieją w niej co prawda nurty bardziej ascetyczne, w których siddhi można określić jako niezamierzone (*akalpita*), jako że adepci dążą wyłącznie do wyzwolenia, jednak nie ma podstaw, by uważać je za nadrzędne w stosunku do tych nurtów hathajogi, w których osiąganie nadnaturalnych zdolności odgrywa znaczącą rolę (są one *kalpita* – zamierzone). Pisma hathajogiczne w obu przypadkach obiecują wiele tego rodzaju efektów praktyki.

²⁰ YS 3.37: „te samādhāvupasargā vyutthāne siddhayaḥ”. „Te [zdolności, jak przejaśnienie (przeświecenie) i pozostałe] w stanie skupienia (samādhi) [na puruszy] są szkodliwym dodatkiem (upasarga), [natomiast gdy świadomość jest w stanie] wyłonienia (*vyutthāna*) – są mocami jogicznymi (*siddhi*)” (*Joga-sutry. Joga-bhaszja...*, s. 323).

Mukti/samadhi, wyzwolenie – cel wspólny z innymi gałęziami jogi – rozumiane jest tu jako dźiwanmukti (*jīvan-mukti*, in. *mahā-siddhi*), czyli emancypacja za życia. W praktyce oznacza uzyskanie nieśmiertelności w udoskonalonym ciele (*siddha-deha*), a następnie w ciele boskim (*divya-deha*). Ponad tym stanem jest stan jedności z Absolutem (*parā-mukti*, tzw. stan Maheśwary), określany też jako stan świadomości absolutnej, który jest celem ostatecznym w szkole hatha²¹. Trzeba zaznaczyć, że nieśmiertelność rozumiana jest tu przede wszystkim w znaczeniu dosłownym, a nie metaforycznym – jogin chce udoskonalić swoje obecne ciało, czyniąc je niezniszczalnym. Ciało to jest wszechświatowe, oświecone, podobne do ciała Śiwy, ale jednak wciąż pozostaje ciałem. Nie staje się odrębne od elementów, z których się składa. Tak pojmowane nieśmiertelność i wyzwolenie różnią się znacznie od nieśmiertelności i wyzwolenia innych gałęzi jogi – bardziej koncentrujących się na psychologicznym aspekcie praktyki, czyniąc ciało i jego ćwiczenie kwestią drugorzędną.

Mudra

Oprócz sutr Patańdzalego jogi dziś kojarzona jest przede wszystkim z asanami – skomplikowanymi pozycjami ciała, a nawet z całym ich sekwencjami. Czym jest więc tytułowa mudra i czym różni się od asany?

Słowo „mudra” (*mudrā*) posiada wiele znaczeń, z czego najbardziej podstawowym jest ‘pieczęć’, a także każde inne narzędzie używane do pieczętowania, znakowania i odciskania. Może to być pieczęć w znaczeniu ‘wrażenia’, ‘obrazu’ czy ‘znaku’ odcisniętego w świadomości. W kontekście religijnym słowa „mudra” używa się najczęściej na określenie symbolicznego gestu, specyficznego ułożenia dłoni lub całego ciała, mającego swoje zastosowanie w praktyce religijnej różnych szkół hinduistycznych i w buddyzmie, przede wszystkim w tradycjach jogi i tantry. Mudry stanowią nieodłączny element medytacji. Stosuje się je na kilku poziomach – kosmiczno-duchowym, cielesno-mentalnym oraz rytualnym. W tantrze jest elementem praktyki „pięciu m” (*pañcamakāra*), która w nurcie „lewej ręki” (*vāmācāra*) polega na rytualnym użyciu substancji „nieczystych”. Mudra oznacza tam smażone ziarno lub afrodyzjak. W rytuale buddyjskim mudra odnosić się może także do partnerki seksualnej, czym najpewniej nawiązuje do innego znaczenia dosłownego – „macy”. Tantra „prawej ręki” (*dakṣinācāra*) stosuje w rytuale materialne substytuty lub myślowe symboliczne ekwiwalenty tych substancji. Mudra przyjmie w tym wypadku formę hieratycznego gestu dłoni bądź wewnętrznego nastawienia. Egzegeci śiwaiccy

²¹ Zob. S. DASGUPTA: *Obscure Religious Cults...*, s. 252.

ze szkoły trika²² określają mudrą wszystko to, co pozwala adeptowi osiągnąć stan samorealizacji, stan jedności z boską świadomością. I tak, Abhinawagupta (X–XI wiek) w *Tantraloce* (*Tantrāloka*, TA) pisze:

Jakiegokolwiek ułożenie ciała pojawia się spontanicznie w osobie, która wzniosła się całkowicie do sfery świadomości absolutnej (*khecari-cakra*), to jedynie może być uznane za mudrę. Wszystkie inne, które są pozbawione związku ze świadomością absolutną, uważać należy za nienaturalne deformacje ciała²³.

Abhinawagupta wspomina o czterech rodzajach mudry – wykonywanej ciałem, dłońmi, słowem i umysłem – oraz o dwóch sposobach jej użycia w jodze siwaickiej. Z jednej strony mudra jest metodą osiągnięcia określonego stanu świadomości, z drugiej będzie spontanicznym wyrazem, fizycznym przejawem stanu świadomości, a więc odbiciem, formą odwzorowującą oryginalny obraz²⁴. Zatem w pierwszej kolejności mudra jest znakiem, a poprzez jego naśladowanie można osiągnąć rodzaj świadomości, którą ten znak reprezentuje. W tym sensie mudra to technika cielesna, którą jogin stosuje rozmyślnie, aby osiągnąć cel jogi. Celowość stosowania konkretnej mudry odróżnia ją od asany, to czasem jedyny sposób na ich rozróżnienie. Niektóre z dzisiejszych asan spełniały nawet niegdyś funkcje mudry. Hathajogiczne mudry biorą swój początek z ciężkich i długotrwałych fizycznych metod stosowanych do wyciszania umysłu oraz wytwarzania w ciele zapasu mocy ascetycznej – zwanej *tapas* (*tapas*). Dzięki *tapasowi* asceta uzyskać mógł rozliczne błogosławieństwa, a także wyzwolić się z kołowrotu wcieleń. Ta mudra zawiera w sobie też element *bandhy* (*bandha*), czyli „węzła, blokady” mającej zatrzymywać subtelną energię w ciele. Jest zatem „pieczęcią” w znaczeniu dosłownym – elementem, dzięki któremu jogin zapieczętowanie dziewięć bram ciała, by odciąć się od świata zewnętrznego i zwrócić całkowicie do wewnątrz. Zatrzymuje oddech i zamyka wszystkie kanały energetyczne z wyjątkiem *susumny* (*susumnā*), przez którą będzie następnie wznosił *pranę*/*bindu* i umysł w kierunku ośrodka *sahasrara*, gdzie połączą się z Absolutem.

²² Zob. Śiva Sūtras: *The Yoga of Supreme Identity*. Text of the sutras and the commentary *Vimarsini* of Kṣemarāja. Translated into English with Introduction, Notes, Running Exposition, Glossary and Index by J. SINGH. Delhi 1979, s. 101–102.

²³ TA 32.65: „tadevaṃ khecarīcakrarūḍhau yadrūpamullaset tadeva mudrā mantavyā śeṣaḥ syāddehavikriyā”. Wszystkie tłumaczenia tekstów źródłowych w sanskrycie są tłumaczeniami własnymi autorki, o ile nie zaznaczono inaczej.

²⁴ Zob. P.E. MULLER-ORTEGA: *On the Seal of Sambhu. A Poem by Abhinavagupta*. In: *Tantra in Practice*. Ed. D.G. WHITE. Princeton, NJ 2000, s. 578.

Khećarimudra

Termin „khećarimudra” (*khecarī-mudrā*) przetłumaczmy jako ‘pieczęć poruszania się (*carī*) w przestrzeni/pustce’ (*khe*) bądź ‘mudrę bogini Khećari’. Mimo że niektórzy interpretatorzy tłumaczą tę nazwę dosłownie, wiążąc ją z różnymi formami lewitacji (*khecarī-siddhi*), to jednak według głównych tekstów hathajogicznych nazwa mudry odnosi się do innego rodzaju „poruszania się w przestrzeni” – unosi się w niej po pierwsze umysł/świadomość (*citta*), po drugie – język. *Gorakṣaśataka* tak interpretuje khećari: „Umysł porusza się w próżni (*khe*), tak jak język porusza się w pustce (*khe*), dlatego też khećarimudra czczona jest przez wszystkich siddhów”²⁵. Przez „poruszanie się umysłu w pustce” rozumieć można skupianie świadomości w centrum energetycznym pomiędzy brwiami (*ājñā-cakra*), unoszenie się języka w pustce może z kolei odnosić się do jego odwrócenia i fizycznego umieszczenia w górnej części gardła, w ośrodku nieba/pustki (*vyoma-cakra* / *śūnya*), gdzie wolny jest od wszelkiego dotyku. Z kolei według Abhinawagupty khećarimudra jest najważniejszą mudrą świadomości, z której wszystkie inne biorą swój początek²⁶. „Khećari (*khe-carī*) to to, co się porusza w pustce, chociaż usytuowane jest w brahmanie w całkowitej, pozbawionej dwoistości unii”²⁷. Nazwa mudry ma związek z kluczową dla szkoły triki koncepcją khećari (*khecarī*) – boskiej świadomości, inaczej „stanu Śiwy”, czyli pełnej integracji z Absolutem.

Khećarimudra więc to konkretna dyspozycja psychofizyczna – z jednej strony trudna technika „połykania języka”²⁸, a z drugiej pewien konkretny stan świadomości, z którego być może wywodzi się sama mudra. J. Mallinson sugeruje, że technika bierze swój początek z rytu owładnięcia przez boginię, podczas którego język spontanicznie miałby cofać się do gardła. Temat khećari poruszają niemal wszystkie teksty hathajogiczne; większość z nich przypisuje jej znaczenie szczególne ze względu na bezpośredni związek z ambrozją i nieśmiertelnością oraz wyzwoleniem.

W ujęciu hathajogicznym mudra polega na umieszczeniu języka w wewnętrznej przestrzeni za jamą ustną i nosem (w tzw. księżycu, czyli w połowie drogi między čakrą sahasrara a ośrodkiem pomiędzy brwiami). Język wciśnięty

²⁵ *Gorakṣaśataka* 67 (= HYP 3.41): „cittaṃ carati khe yasmā jihvā carati khe gatā teneyam. khecarīmudrā sarvasiddhair namaskṛtā”.

²⁶ TA 32.4–6.

²⁷ ABHINAVAGUPTA: *Paratīśikā-vivaraṇa*. Śrinagar 1918, s. 39: „khe brahmaṇi abhedarūpe sthītvā carati [...] iti khecarī”.

²⁸ M. Eliade trafnie określa hathajogiczną mudrę *khecarī* jako „sytuację fizjologiczną”. Zob. M. ELIADE: *Joga. Nieśmiertelność i wolność*. Tłum. B. BARANOWSKI. Warszawa 1984, s. 260.

zostaje w głąb gardła i pozostaje tam w odwróconej pozycji, koniuszkiem sięgając jamy nosowej. Wzrok skierowany jest ku górze, skupiony na punkcie pomiędzy brwiami. Obfity ślinotok spowodowany przez tę „sytuację fizjologiczną” – jak ją nazywa Mircea Eliade – interpretuje się jako niebiańską ambrozię (*amṛta*). Ponieważ język jest głównym narzędziem mudry, toteż musi być do jej wykonania odpowiednio przygotowany. HYP, podobnie jak *Khečariwidja*, *Śāṇḍilyopaniṣad* (*Śāṇḍilyopaniṣat*) czy *Gorakṣajogamaṇḍari* (*Gorakṣayogamañjarī*), zaleca przygotowanie go poprzez rozciąganie, wydłużanie przy użyciu żelaznych obcęgów, masowanie (jak masuje się wymiona krowy podczas dojenia), aby uniknąć uczucia dyskomfortu przy wykonywaniu mudry, a także bardziej inwazyjną metodę przygotowawczą – podcinanie wędzidełka (*śirās*) ograniczającego ruchy języka. Zabieg ten wykonuje się stopniowo, poprzez dwudziestosześciokrotne niewielkie podcięcie języka. Cały proces cyklicznego podcinania i gojenia się języka trwać ma 6 miesięcy z tego względu, że operacji dokonać można najwyżej raz w tygodniu. Po tym okresie jogin może bez problemu umieścić język w jamie nosa na czas swojej praktyki²⁹.

Czemu służy umieszczanie języka w „księżycu”? Otóż w tradycji hathajogicznej napotykaemy kilka postaci i interpretacji khečarimudry, co związane jest ze wspomnianymi już dwójakimi wpływami formującymi hathajogę. Z jednej strony więc praktyka ta służy zamykaniu językiem studni wypełnionej amritą, by ją zachować, z drugiej – otwieraniu studni, by ją spożyć.

W opisach inspirowanych rytuałem kaulicznym khečari często wiązana jest z kundalini. Poprzez zamknięcie *cavum* językiem następuje zatrzymanie oddechu (*kumbhaka*), które służyć ma przebudzeniu i prowadzeniu kundalini przez kolejne centra praniczne. Zamknięciu *cavum* przez język i zatrzymaniu oddechu towarzyszy czasem praktyka seksualna, która ma przyspieszyć wznoszenie kundalini. Dzięki khečarimudrze bindu nie zostaje wówczas utracone. Kiedy kundalini dociera do „studni” z amritą na szczycie suszumny (*brahmarandhra*, in. *ćakra eteru*, *vyoma-cakra*), otwiera do niej dostęp i wracając do *ćakry podstawy*, zalewa ciało nektarem (*amṛta-plāvana*). Wspomina się także o spożywaniu go, a nawet o różnorodnym jego smaku, co dobrze odzwierciedla charakter śaktyjskiej tantry – *sadhaka* (*sādhaka*) zużywa nektar w określonym celu. Technika khečarimudry w sposób dosłowny „otwiera” joginowi dostęp do tego rezerwuaru, by mógł go wewnętrznie spożyć i w ten sposób uchronić się od śmierci. Ponadto, gdy nektar spływa z *ćakry sahasrara* na język jogina, pogrąża się on w duchowej ekstazie (*ānanda*). Amrita księżycy nazywana jest czasem winem nieśmiertelnych (*amaravārunī*) i razem z językiem stanowią jogiczne odpowiedniki alkoholu (*madya*) oraz mięsa (*māṃsa*) spożywanych przez *sadhakę* w rytuale tantrycznym.

²⁹ HYP III.33–37.

Co dzień może spożywać mięso krowy i pić amarawaruni [alkohol – D.W.], a i tak uważam go za osobę szlachetnego rodu. To inni niszczą swój ród. Słowo „go” oznacza „język”. Wejście języka w pustkę za podniebieniem to „spożywanie mięsa krowy”, które niszczy pięć wielkich grzechów³⁰. „Amarawaruni” to nektar, który wypływa z księżycy z powodu wytwarzanego przez język gorąca³¹.

To symboliczne porównanie ma wyrażać sytuację jogina, który przekraczając praktyką najistotniejsze zakazy hinduizmu, wychodzi poza uwarunkowania, a spożywając niebiańską amritę, bezpośrednio uczestniczy w transcendencji³².

Także w późniejszych opracowaniach ściśle hathajogicznych pojawiają się wzmianki o „studni nektaru”, z której jogin może pić dzięki mudrze khečari. Jak podaje *Śiwasanhita* IV.52–54:

Świadomy jogin, siedząc w pozycji wadźrasana (*vajrāsana*), w miejscu wolnym od wszelkich zakłóceń, skupić powinien swój wzrok w punkcie pomiędzy brwiami. Odwróciwszy język, powinien umieścić go w otworze pod języczkiem podniebiennym, a tym samym z wysiłkiem połączyć go ze studnią nektaru. Ta mudra, opisana tu przeze mnie na prośbę moich uczniów, zwana jest khečarimudrą. Moja droga, wiedz, że jest ona źródłem wszelkiego sukcesu. Niech stale praktykując, co dzień pije nektar, bo dzięki temu osiąga doskonałe ciało (*vigraha-siddhi*) i pokonuje śmierć, tak jak lew pokonuje słonia³³.

W tekstach skoncentrowanych na bindu i osiągnięciu nieśmiertelności w duchu bardziej ascetycznym (*Dattatrejajogaśastra*, *Amritasiddhi*, *Gorakṣasānhita*) amrita ma raczej pozostać w ciele jogina, ponieważ dopóki jest w nim obecna, jego ciało jest nieśmiertelne. Praktyka khečari polega na wznoszeniu i zamknię-

³⁰ Pięć wielkich grzechów to: zabicie braminy, spożywanie alkoholu, kradzież, cudzołóstwo oraz utrzymywanie kontaktu z osobami, które dopuszczają się wymienionych czynów.

³¹ HYP III.47–49: „gomāmsaṃ bhakṣayen nityaṃ pibed amaravāruṇīm kulīnaṃ tamahaṃ manye itare kulaghātakāḥ. gośabdenoditā jihvā tatpraveśo hi tāluni gomāmsabhakṣaṇaṃ tattva mahāpātaka-nāśanam. Jihvāpraveśa-saṃbhūta-vahninot-pāditāḥ khalu caṇḍrātsravati yaḥ sārāḥ sa syādamaravāruṇī”.

³² Zob. M. ELIADE: *Joga...*, s. 260.

³³ *Śiwasānhitā* IV.31–32 (52–54 ed.: J.M.): „bhruvorantargatāṃ dṛṣṭiṃ vidhāya sudṛḍhāṃ sudhīḥ upaviśyāsane vajre nānopadravavarjitāḥ, lambikordhvaṃ sthite garte rasanāṃ viparītagāṃ samyojayetprayatnena sudhākūpe vicakṣaṇaḥ mudraiśā khecarī proktā bhaktānāmanurodhataḥ// siddhīnāṃ janānī hyeśā mama prāṇādhikapriyā nīrantarakṛtābhyāsātpīyūṣaṃ pratyaham pibet tena vīgrahasiddhīḥ syānmṛtyumātaṅgakesarī //”.

ciu bindu w księżycu oraz na opanowaniu tchnienia życiowego (*prāṇa*). Bindu i prana są współzależne – unieruchomienie jednego wiąże się z unieruchomieniem drugiego. Zaraz poniżej sahasrary suszumna rozgałęzia się na dwa trakty. Jej skręcająca lekko w lewą stronę część łącząca sahasrara z pustą przestrzenią powyżej podniebienia (*kha*, *vyoma*) nazywana jest w fizjologii jogicznej śankhini (*śāṅkhiṇī*). Ma ona dwoje „ust” – dolne i górne – zamykających kanał z obu stron. „Dolne usta”, którymi bindu spływa w niższe rejony ciała, ulegając spaleni, nazywane są „dziesiątą bramą” (*daśama-dvāra*). Brama ta musi zatem zostać zamknięta, by zapobiec utracie nektaru, co nieuchronnie prowadziłoby do śmierci. Khecarimudra jest główną metodą zamykania owej bramy. Odwrócony język dociera do dolnych ust śankhini i zapieczętowanie (*mudrā*) wejście.

Jednak niektóre teksty, jak *Wiwekamartanda* czy późniejsza HYP (XV wiek), łączą te dwa podejścia, zamieszczając opisy obu wariantów. O ile *Wiwekamartanda* czyni to w sposób dość spójny, o tyle spójności tej nie odnajdujemy w HYP, która jest kompilacją utworów wcześniejszych. Na przykład:

W górnej części Meru [w suszumnie – D.W.], w pustce, która jest źródłem nadi, znajdują się złoża nektaru. Ten o naturze sattwiczej postrzega tam prawdę. Stamtąd – z księżycy – wycieka nektar, który jest esencją ciała, dlatego właśnie człowieka spotyka śmierć. Powinien zatem praktykować khecari-mudrę [by zatrzymać proces wyciekania „substancji życiowej” – D.W.], inaczej nie osiągnie doskonałości. Przestrzeń kha jest miejscem zbierania się pięciu strumieni [prany – D.W.]. Stamtąd otrzymuje się boską wiedzę³⁴.

Wcześniej w tym samym tekście czytamy:

Ten, który z twarzą zwróconą ku górze i językiem zamykającym otwór w podniebieniu, kontempluje duchową moc kundalini i pije czysty nektar, który dzięki kontroli prany spływa z księżycy na szesnastopłatkowy lotos [gardła – D.W.], ten – wolny od wszelkich chorób – żyje bardzo długo w ciele pięknym i delikatnym jak łodyga lotosu³⁵.

³⁴ HYP III.51: „mūrdhnaḥ ṣoḍaśapatrapadmagalitāṃ prāṇāḍavāptāṃ haṭhādūrdhvasyō rasanāṃ niyamyā vivare śaktiṃ parāṃ cimtayan / utkallolalakājalāṃ ca vimāṇāṃ dhārāmayaṃ yaḥ pibennirvyādhīḥ sa mṛṇālako-malavapuryogī ciraṃ jīvati”.

³⁵ Ibidem, III.52–53: „yatprāleyaṃ prahitasusiraṃ merumūrdhāmtarasthāṃ tasminstatvaṃ pravadaṭi sudhīstanmukhāṃ nimnagānāṃ / camdrātsārah sraṇvati vapusastena mṛtyurnarānāṃ tadbaddhniyātsukaraṇāṃ atho nānyathā kāyasiddhiḥ. suśiraṃ jñānajanakāṃ pañcasrotaḥ samanvitāṃ / tisthate khecarī mudrā tasmin sūnye nirañjane”.

*Hathajogapradipika*³⁶ przedstawia khečari jako najważniejszą z dziesięciu omawianych mudr³⁷, których zadaniem jest pokonywać starość i śmierć: „Nie ma asany nad siddhasanę ani kumbhaki, która równałaby się z kewalą. Nie ma drugiej takiej mudry, jak khečari, ani laji (*laya*) podobnej do nady (*nāda*)”³⁸. Tekst bezpośrednio wiąże ją z najwyższym stanem džiwanmukti:

Dzięki praktyce khečari wchodzi w stan unmani (*unmanī-avasthā*). W miejscu pomiędzy brwiami rezyduje Śiwa – tam umysł osiąga wyciszenie. Stan ten zwany jest „czwartym” (*turīya*) – nie istnieje w nim czas. Powinien wykonywać khečari, dopóki nie wejdzie w jogiczny sen (*yoga-nidrā*) – dla tego, kto pogrążony jest w tym śnie, nie istnieje czas. Pozbawiając umysł podstawy w obiektach zewnętrznych, powinien zaprzestać myślenia o czymkolwiek. Będzie wówczas niczym naczynie wewnątrz i na zewnątrz wypełnione powietrzem/eterem³⁹.

Interesującym, bo „granicznym”, tekstem – ogniwem łączącym tradycje tantry z jogą określoną później jako *hatha* – jest wspomniana już *Matsjendrasaṃhita*. Odnajdujemy w niej typowe dla hathajogi praktyki, a jednocześnie bardzo wyraźny jest wciąż kontekst religijny – śaktyjski, choć nieco zmaskulinizowany. W tekście dużo jest opisów rytuałów kaulicznych, mimo formalnych starań autora, by ukryć związek utworu z tradycją kaula. *Matsjendrasaṃhita*, która ma formę dialogu pomiędzy Śiwą i Parwati, wspomina o czterech mudrach; oprócz khečari są to: dipamudra (*dīpamudrā*), śringamudra (*śṛṅgamudrā*), saubhari (*saubharī*)⁴⁰. Rozdział (*paṭala*) czternasty przedstawia tzw. *Mądrość khečari* (*khečari-vidyā*), która – choć niezwykle rzadka – może zostać przekazana adeptowi przez odpowiedniego guru bądź z pism traktujących o tej sekretnej technice⁴¹. Jogin nie powinien jednak praktykować w samotności, ale pod okiem wtajemniczonego nauczyciela lub w towarzystwie innych duchowych adeptów, w przeciwnym razie nie odniesie upragnionego rezultatu. Częścią praktyki jest

³⁶ Ibidem, I.43, III.6–7, III.32–54, IV.43–54.

³⁷ Dziesięć mudr: *mahāmudrā*, *mahābandha*, *mahāvedha*, *khecharī*, *uḍḍiyāna-bandha*, *mūla-bandha*, *jālandhara-bandha*, *viparītakaraṇī*, *vajrolī* i *śakti-chālana*. Zob. ibidem, III.6–7.

³⁸ Ibidem, I.45: „*nāsaṇaṃ siddha-saḍṛśaṃ na kumbhaḥ kevalopamaḥ na khecharī-saṃā mudrā na nāda-saḍṛśo layaḥ*”.

³⁹ Ibidem, IV.48–50: „*bhruvormadhye śivasthānaṃ manastatra vilīyate jñātavyaṃ tatpadaṃ turyaṃ tatra kālo na vidyate. Abhyaset khecarīm tāvadyāvatsyādyoganidritaḥ saṃprāptayoganidrasya kālo nāsti kadācana. nirālambam manaḥ kṛtvā na kimcidapi cimtayet sabāhyābhyamtare vyomni ghaṭavattiṣṭhati dhruvam*”.

⁴⁰ *Matsyendrasaṃhitā* (dalej: MS) II.3–27.

⁴¹ *Matsyendrasaṃhitā* wspomina ich kilka, przypisując im wszystkim autorstwo samego Śiwy. To m.in.: *Mahākālasaṃhitā* (in. *Mahākālayogaśāstra*, Adinatha), *Vivekamartanḍa* (in. *Śambarantra*), *Viśuddheśvara-saṃhitā* (tekst zaginiony) oraz *Calasa* (in. *Yoginījāla*).

powtarzanie tajemnej mantry wedle określonych przepisów, czego efektem jest uzyskanie różnych mocy jogicznych (*siddhi*) oraz oczyszczenie ducha i ciała. Mantrę formują litery alfabetu przypisane określonym częściom ciała, medytacja z nią angażuje więc całe ciało jogina. Według *Matsjendrasanhity* dwunastoletnia praktyka, prócz *siddhi*, pozwala uzyskać efekt „utwardzenia ciała” na podobieństwo wadźry, widzenia i słyszenia na odległość, lewitacji oraz skraplania się nektaru na języku jogina. Tutaj także pojawia się tantryczny motyw spijania amrity. W patali piętnastej Śiwa zdradza Parwati sekret „zamykania drzwi”, czyli zatrzymywania nektaru. Nektar spoczywa w studni, do której prowadzą cztery bramy: wschodnia (*krita*), sekretna południowa (*gupta*), zachodnia, którą jest Śiwa, oraz północna (*parāpara-śivā*). Posmakować spływającego nektaru może ten jogin, któremu uda się czubkiem języka otworzyć którąś z bram. Jeśli będzie smakował go przez wschodni otwór przez pół roku, stanie się władcą dharma (*dharmēśvara*), jeśli przez miesiąc spijał będzie amritę przez otwór południowy, zostanie władcą arthy (*artheśvara*). Miesięczne smakowanie nektaru przez bramę zachodnią i północną kulminować będzie odpowiednio w uzyskaniu władania nad kamą (*kāmēśvara*) oraz w uzyskaniu zwierzchności nad bogami⁴². Jeśli jednak jogin dosięgnie nektaru bezpośrednio w brahmarandhrze, może natychmiast doświadczyć stanu džiwanmukti. Mantra khečari oraz cztery bramy księżycy – na kształt czterech wymion krowy – opisane są również w tekstach nathów w języku hindi (na przykład przypisywany Ćauranginathsze fragment *Goraksajogamandžari*).

Co ciekawe, fragmenty traktujące o mudrze khečari uformowały nowy hathajogiczny tekst, który zatytułowano *Khečariwidja* i przypisano Adinathsze (około XIV wieku). Zatem spośród wczesnych tekstów kanonu ten opisuje mudrę najobszerniej. W patali trzeciej znajdujemy interesujący fragment, który daje podstawy do bardziej dosłownego interpretowania khečari – jako mocy „poruszania się w przestrzeni”, czyli latania/lewitacji. Jogin językiem dociera do bramy Brahmy, unosi tym kundalini, która zalewa ciało nektarem. Wówczas jogin chwilowo opuszcza swoje ciało, czym niejako oszukuje śmierć.

Ponadto zagadnienie mudry porusza *Gherandasanhita* (XVII wiek) oraz najbardziej ortodoksyjne ze wspomnianych tekstów – jogiczne upaniszady. Upaniszad *Jogakundali* (*Yogakundali*, około XVI wieku) poświęca khečari niemal cały rozdział drugi (II 15–49), z tym że jest to w całości wybór cytatów z *Khečariwidji*. Inny tekst – wisnuicki upaniszad *Śandilja* (*Śāṇḍilya*) – porusza temat mudry, omawiając jogę oraz wiedzę (*jñāna*) jako dwa sposoby na wprowadzenie się w stan samadhi (in. *kaivalya*). Po opisaniu mocy kundalini, głównych kanałów nadi, čakr oraz prany wspomina o śakti umieszczonej na koniuszku języka. Ulokowanie śakti w tym miejscu jest dobrze znane hathajoginom. Wielo-

⁴² Zob. *Matsyendrasamhitā Ascribed to Matsyendranātha. Part I*. Ed., transl. by D.S. SHARMA. Calcutta 1994, s. 72.

krotnie opisują oni technikę śaktiśālaṇa (śaktiśālana) – wydobywania mocy z języka poprzez ubijanie go, owinąwszy go wcześniej w czystą tkaninę. Przypisywanie szczególnej mocy akurat językowi znów wiąże się z dziedzictwem tantrycznym jogi, jako że odgrywa on ważną rolę w tantrycznej duchowości, będąc narzędziem łączenia/unii. Język reprezentuje żeńską, agresywną seksualność⁴³. Wiaże się między innymi z rytuałem „pięciu m”, w którym wszystkich zakazanych społecznie i rytualnie substancji tantryk używa przez medium języka. Język więc łączy z ostateczną rzeczywistością poprzez konfrontację z tym, co społecznie nieczyste, każe przekraczać granice niesmaku/obrzydzenia, dzięki czemu inicjuje w adeptce doświadczenie ontycznej jedni.

Tantryczny wpływ na wczesne formy hathajogi odnajdujemy także w utworach spisanych w średniowiecznym języku hindi. *Gorakhbodh* i *Gorakhbani* – pomijając bardzo niewielkie różnice w tekście – posługują się tym samym opisem mudry khečari. Łączą ją z kategorią smaku: „Wewnątrz ust ze smaku i bezsmaku powstaje khečarimudra. Poprzez zjednanie smaku i bezsmaku ma miejsce mudra khečari”⁴⁴. Ponadto ciekawe, najprawdopodobniej dość dawne fragmenty na temat interesującej nas mudry znajdują się w dwudziestowiecznym tekście Yogiego Naraharinathy – *Gorakṣajogamandžari*, będącym kompilacją różnych wcześniejszych pism hathajogicznych. W utworze tym, wydanym w 88. numerze serii „Gorakṣaśāntamālā”, zamieszczono całą sekcję o khečari (*Atha khecarī*) – opis zarówno mantry, jak i praktyki fizycznej częściowo w sanskrycie, częściowo w hindi. Fragment, z którego dalej cytuję, autor przypisał legendarnemu Ćauranginathsze, uczniowi Matsjendranathy. Czytamy w nim na przykład o metodach przygotowawczych do wykonania mudry: „Najpierw więc jogin ma naciągać i przekłuwać [język – D.W.], następnie ubijać [go – D.W.] i koncentrować umysł. Potem powinien powtarzać mantrę. Taką szadanga-jogę zna sam Śiwa”. Opis procedury jest dużo bardziej szczegółowy, lecz z powodu ograniczonej objętości niniejszego artykułu zamieszczam jedynie jego podsumowanie. W rezultacie „Kiedy już osiągnię otworu Brahmy – tak mówią jogaśāstry – spełnią się pragnienia jogina; potem nie będzie już [dla niego – D.W.] żadnej innej sadhany. Zmyje z siebie wszystkie utożsamienia żywej istoty i dotknie szczęścia samadhi w sahaḍābhawie”. Końcowa *doha*⁴⁵ fragmentu, po której następuje sanskrycki opis mantry khečari, brzmi: „[Dzięki niej – D.W.] uzyskuje takie moce, jak anima i laghima, osiąga status iśwary i nieśmiertelność, podróżuje przez wszystkie trzy światy w postaci stworzonej wedle własnego

⁴³ Zob. J.J. KRIPAL: *The Kali's Tongue and Ramakrishna: "Biting the Tongue" of the Tantric Tradition*. "History of Religions" 1994, Vol. 34, no 2 (November), s. 152–189.

⁴⁴ *Gorakhbāṇī*, pariśiṣṭa 2: *Aṣṭa mudrā*, werset 4: „mukha (muś) madhye khecarī-mudrā (ṣecarī-mudrā). Svāda-visvāda le utpati (utpanī). Svāda-visvāda samokṛtvā mudrā to bhai khečari (ṣecarī)”.

⁴⁵ *Doha* – dwuwiersz, jeden z typów strofy w literaturze północnoindyjskiej, stosowany od VI w. n.e.

życzenia. Mudrą, dzięki której osiąga Birłę, spotyka prawdziwego guru oraz łaskę samego Śiwy, jest khecari⁴⁶.

Podsumowując, hathajoga jako uniwersalna ponadreligijna dyscyplina powstała – oprócz wspomnianych wcześniej czynników – w odpowiedzi na zmiany polityczne w średniowiecznych Indiach (XI–XIII wiek). Po inwazji muzułmańskiej transgresywny i niezwykle skomplikowany rytuał tantryczny nie mógł liczyć na patronat nowych władców. Joga tantryczna musiała poddać się pewnym transformacjom, w wyniku których jej nowa, uproszczona i pozbawiona specyficznych religijnych konotacji postać zaadaptowana została również w niektórych nurtach islamu. Hathajogiczne teksty dość wcześnie tłumaczone były na języki perski i arabski. Przykładem jest perski przekład zaginionej dziś *Amritakundy – Bahr al-hayat* (1608 rok), w której w ustępie IV.18 czytamy także o khecari. Opisana została tam jako rodzaj kumbhaki – zatrzymania oddechu. Kto opanuje mudrę do perfekcji, ten jednym oddechem zdoła przemierzyć trzy światy⁴⁷.

Teksty źródłowe

ABHINAVAGUPTA: *Paratrīśikā-vivaraṇa*. Śrinagar 1918.

The Amaraughashāsana of Gorakṣa Nātha. [Tekst sanskrycki]. Ed. with notes M.R. SHĀSTRĪ. Bombay 1918.

Dattātreyā-yogaśāstra. [Tekst sanskrycki z tłum. hindi]. Sampādaka evaṃ vyākhyākāra B. AVASTHĪ. Dillī 1982.

The Gheranda Samhita. [Tekst sanskrycki z tłum. angielskim]. Transl. R.S.C. Vasu. Delhi 1914–1915.

Gorakhbāṇī. [Tekst hindi z komentarzem tłumacza]. Sampādaka aur ṭikākār P. BĀRTHVĀL. Prayag 2003.

Gorakṣaśataka. [Tekst sanskrycki]. Ṭikākāra tathā sampādaka R. ŚRĪVĀSTAVA. Gorakhpura 2038 [1981 or 1982].

Gorakṣayogamañjarī. Ed. by YOGI NARAHARINATH. In: „Gorakṣagranthamālā”. 88. Varanasi [b.r.w.].

GWALIYARI M.: *Bahr al-hayat*. Transl. C. ERNST. Dostępne w Internecie: <http://www.asia.si.edu/explore/yoga/chapter-4-bahr-al-hayat.asp#intro> [data dostępu: 25.10.2015].

⁴⁶ *Gorakṣayogamañjarī*. Ed. by YOGI NARAHARINATH. Fragment *Atha khecarī*: cau. In: „Gorakṣagranthamālā”. 88. Varanasi [b.r.w.], s. 34–38. Tekst nienumerowany – podana numeracja jest numeracją własną wersetów, odpowiednio: 46; 17–19; 47.

⁴⁷ Rozdział czwarty w: M. GWALIYARI: *Bahr al-hayat*. Transl. C. ERNST. Dostępne w Internecie: <http://www.asia.si.edu/explore/yoga/chapter-4-bahr-al-hayat.asp#intro> [data dostępu: 25.10.2015].

- Haṭhayogapradīpikā*. Sanskrit text with English translation and Notes P. SINGH. Allahabad 1914.
- Joga-sutry. Joga-bhaszja. Klasyczna joga indyjska*. Tłum. L. CYBORAN. Warszawa 2014.
- Matsyendrasaṃhitā* Ascribed to Matsyendranātha. Part I. Ed., transl. by D.S. SHARMA. Calcutta 1994.
- The Shiva samhita. A Critical Edition and English Translation*. Ed., transl. by J. MALLINSON. [b.m.w.] 2007.
- Siddha-siddhānta-paddhati and Other Works of the Nātha Yogīs*. [Tekst sanskrycki]. Ed. K. MALLIK. Poona 1954.
- Śiva Sūtras: The Yoga of Supreme Identity*. Text of the sutras and the commentary *Vimarsini* of Ksemaraja. Translated into English with Introduction, Notes, Running Exposition, Glossary and Index by J. SINGH. Delhi 1979.
- Śrī Gorakḥbodhvaṇīsaṃgraha*. [Tekst sanskrycki z komentarzem]. Lipi anubodhak, ṭikākār Svāmī R. AGRĀVAT. Ajmer [b.r.w.].
- The Tantrāloka of Abhinava Gupta: with the Commentary of Jayaratha*. [Tekst sanskrycki]. Delhi 1987.
- Yogabīja by Siddha Guru Gorakḥnath*. Sanskrit text with English and Hindi translation B. AWASTHI. Delhi [b.r.w.].

Bibliografia

- BIRCH J.: *The Meaning of haṭha in Early Haṭhayoga*. "Journal of the American Oriental Society" 2011, Vol. 131, no 4 (October–December).
- BIRCH J.: *Rājayoga: The Reincarnations of the King of All Yogas*. "International Journal of Hindu Studies" 2013, Vol. 17, Issue 3 (December). Dostępne także w Internecie: https://www.academia.edu/3791900/R%C4%81jayoga_The_Reincarnations_of_the_King_of_All_Yogas [data dostępu: 18.07.2014].
- DASGUPTA S.: *Obscure Religious Cults as Background for Bengali Literature*. Calcutta 1946.
- ELIADE M.: *Joga. Nieśmiertelność i wolność*. Tłum. B. BARANOWSKI. Warszawa 1984.
- ELIADE M.: *Patañdzali i joga*. Tłum. I. KANIA. Warszawa 2004.
- ERNST C.: *The Islamization of Yoga in the Amṛtakunda Translations*. "Journal of the Royal Asiatic Society" 2003, Series 3, Vol. 13, Issue 2.
- KISS C.: *Matsyendrasaṃhitā: A Yoginī-centered Thirteenth-century Yoga Text of the South Indian Śāmbhava Cult*. In: *Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Naths*. Eds. D.N. LORENZEN, A. MUÑOZ. New York 2011.
- KRIPAL J.J.: *The Kali's Tongue and Ramakrishna: "Biting the Tongue" of the Tantric Tradition*. "History of Religions" 1994, Vol. 34, no 2 (November).
- MALLINSON J.: *Khacarividyā of Adinatha: A Critical Edition and Annotated Translation of an Early Text of Haṭhayoga*. London 2007.
- MALLINSON J.: "Nāmarūpa" 2012, Issue 15 (Summer): *Yoga & Yogis*.

- MALLINSON J.: *The Original Gorakṣaśataka*. In: *Yoga in Practice*. Ed. D.G WHITE. Princeton, NJ 2011.
- MALLINSON J.: *Yoga and Religion*. [Tekst wykładu wygłoszonego na seminarium o jodze współczesnej zorganizowanym przez UK Hindu Christian Foundation w Heythrop College w Londynie dnia 12 marca 2013 r.] Dostępne w Internecie: https://www.academia.edu/3490405/Yoga_and_Religion [data dostępu: 25.10.2015].
- MULLER-ORTEGA P.E.: *On the Seal of Sambhu. A Poem by Abhinavagupta*. In: *Tantra in Practice*. Ed. D.G. WHITE. Princeton, NJ 2000.
- SAMUEL G.: *The Origins of Yoga and Tantra*. Cambridge 2008.
- SHARMA D.S.: *Matsyendra-saṃhitā Ascribed to Matsyendranātha*. Calcutta 1994.
- WALLIS Ch.D.: *Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*. The Woodlands, TX 2011.
- WHITE D.G.: *The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago–London 1996.

Dagmara Wasilewska

About the khećari mudra and the original image of the hathayoga

Summary

At the beginning hathayoga was an ascetic discipline which was not associated with any specific school of philosophy. The oldest forms of hathayoga which appear in texts constituted practices which might be referred to collectively as mudras, literally “seals” i.e. physical techniques by means of which the first hathayogins controlled the life forces in the form of breath, kundalini and semen. One of the more important mudras of this original canon was the khećari mudra, which enabled the apprentice to calm his mind, to stop the life substance identified with the nectar of immortality (amrita) in his body and/or to relish this nectar, which was supposed to ensure health and immortality and induce him into a state of profound mystical integration.

The article presents the early yogic practice of khećari mudra and on the basis of this example indicates the particular features and the purposes of the early hathayoga which included, among other things and apart the attainment of supernatural powers (siddhi) and corporal immortality – liberation. The article also directs the attention of the reader to the misunderstandings, present in the social consciousness of the West, in reference to the nature of hathayoga and its formative influences, among other things, the belief about its purely physical nature, and the act of putting hathayoga in opposition toward Patanjali's yoga or ascribing to hathayoga an exclusively auxiliary role in reference to rajayoga, for the most recent publications of such researchers as James Mallinson, Jason Birch or Mark Singleton cast a completely new light on the history and the development of this branch of yoga.

Key words: the history of hathayoga, the practice of the mudras, khećari

Дагмара Василевска

О кхечари-мудре и первичном образе хатха-йоги

Резюме

У своих истоков хатха-йога была аскетической дисциплиной, не связанной ни с одной конкретной философской школой. Самые древние известные нам из текстов формы хатха-йоги сводились к практикам, которые совместно можно назвать мудрой, дословно „печатами“, т.е. физическими техниками, с помощью которых первые хатха-йогины контролировали жизненные силы дыханием, кундалини и семяизвержением. Одной из важнейших мудр первичного канона была мудра кхечари. Она давала возможность новичку успокоить разум, задержать в теле жизненную субстанцию, отождествляемую с нектаром бессмертия (амрита), и/или наслаждаться этим нектаром, благодаря чему гарантировала ему здоровье и бессмертие, а также вводила в состояние глубокой мистической интеграции.

В статье представлена древняя йогическая практика кхечари-мудры. На ее примере указывается специфика, а также цели ранней хатха-йоги, среди которых, кроме приобретения сверхъестественной силы (сиддхи) и телесного бессмертия, было достижение освобождения. В работе обращается также внимание на заметное в общественном сознании Запада непонимание характера хатха-йоги и основ ее становления. К этому относится убеждение о ее исключительно физической природе, размещение в оппозиции к йоге Патанджали или приписывание хатха-йоге только вспомогательной роли в контексте раджа-йоги. Последние публикации таких исследователей, как Джеймс Маллинсон, Джейсэн Бёч или Марк Синглетон открывают совсем иной образ истории и развития этой ветви йоги.

Ключевые слова: история хатха-йоги, практика мудра, кхечари-мудра